



Spargel auf Schollenfilet mit leichter Dill- Hollandaise

Zutaten

- 600 g Schollenfilets (tiefgefroren)
- 500 g grüner Spargel
- 40 g Butter
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL Weißwein
- 250 ml Wasser
- 1 Beutel Maggi Für Genießer Sauce Hollandaise "fettarm"
- etwas Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 2 EL Dillspitzen
- 1 EL Frischkäse, 20% Fett i.Tr.

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Schollen-Filets auftauen lassen, waschen und trockentupfen.
2. Spargel putzen, waschen und evtl. das untere Drittel schälen. Pergamentpapier in 4 Rechtecke (ca. 30x35 cm) schneiden und mit Butter bestreichen. Schollenfilets darauf legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Spargel darauf verteilen. Mit Maggi Würzmischung 4 würzen. Weißwein zufügen. Zu Päckchen verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech legen und im Backofen ca. 25 Min. garen.
3. Für die Sauce: In einen Topf 250 ml Wasser gießen. Maggi Für Genießer Sauce Hollandaise "fettarm" mit dem Schneebesen einrühren und zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr 1/2 Min. kochen. Dillspitzen und Frischkäse unterrühren. Die Spargel-Fischpäckchen mit der Sauce servieren. Dazu passen Pellkartoffeln oder Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	9 g
Energie	286 kcal
Fett	13 g
Protein	30 g

⌚ 40 Minuten

⊕ 4 Portionen